



# CEREZAS DE CHELAN FRESH

## CEREZAS DE CHELAN FRESH

*Cada cereza es como una joya brillante, que guarda un sabor dulce y muchos beneficios nutricionales intensos. De hecho, cada vez más, las investigaciones señalan que este precioso fruto tiene capacidades únicas para mejorar la salud.*

### ¡A escoger cerezas!

La imagen pintoresca y encantadora de las cerezas evoca todo tipo de recuerdos agradables, como una receta familiar antigua de pastel de cereza y una tarta de cereza enrejada. Es cierto, el sabor agrio pero aún dulce de la cereza es especialmente perfecto para crear estos postres memorables de frutas; pero hay mucho más para la vista que de eso en las cerezas (¡y para las papilas gustativas!). Los colores alegres y brillantes de las cerezas, que van desde el dorado al rosa-rubí y hasta el negro escarlata, son la identificación de sus propiedades saludable.

### Nutrición alegre al por montón.

Cuando te metes una cereza en la boca y dejas que sus sabores exploten, recibes una ola de nutrición. Gracias a la piel intacta - aunque sea fina - ganaste una cantidad valiosa de fibra (3 gramos o 12%VD) en cada porción. Luego viene una marejada de vitamina C (16% VD), potasio (9% VD) y otros nutrientes, como la vitamina K y las vitaminas del complejo B, el magnesio y el cobre.



Las cerezas también están repletas de fitoquímicos – compuestos presentes en las plantas con

propiedades bioactivas que protegen la salud. Estos incluyen las antocianinas, proantocianidinas, epicatequina, quercentina, ácido hidroxicinámico y los carotenoides, conocidos por sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. (*Antiinflamm Antiallergy Agents Med Chem*, 2013) De hecho, las cerezas están dentro del rango alto en la escala de antioxidantes y se ha demostrado que son útiles para reducir los marcadores de inflamación y estrés oxidativo en humanos.



Chelan Fresh





## CEREZAS DE CHELAN FRESH

Eso es algo bueno, ya que el estrés oxidativo y la inflamación dañan las células del cuerpo y llevan a enfermedades crónicas como enfermedades del corazón y cáncer. Incluso, las cerezas contienen compuestos como el triptófano y la melatonina que mejoran el sueño, los cuales creen los científicos que ayudan a proteger a la misma cereza de su propio estrés oxidativo. (J Pineal Res, 2013)

Mientras que las cerezas son tan especiales que hasta pueden parecer un beneplácito, no olvides que te pueden ayudar a consumir las valiosas porciones de frutas recomendadas para el día - el consumo de frutas se ha relacionado con la lucha contra las enfermedades y para la salud óptima. Ya que los estadounidenses no están consumiendo suficiente fruta - las directrices recomiendan aproximadamente 2 tazas al día para la mayoría de los adultos - deleitarse con cerezas es una manera deliciosa de acumular porciones de fruta para apoderarse de su generosidad saludable.





## CIENCIA DE LAS CEREZAS EN LA SALUD.

### Ciencia de las cerezas en la salud.

Las poderosas propiedades antioxidantes y antiinflamatorias de las cerezas identificadas a través de la investigación de laboratorio, han llevado a los investigadores a estudiar sus beneficios relacionándolas con una serie de condiciones de la salud en animales y humanos. Se han realizado más de 40 estudios que documentan las posibles ventajas de consumir más cerezas para fomentar la salud. Los científicos se han entusiasmado al saber que las cerezas tienen el poder de ayudar a reducir el riesgo de desarrollar muchas enfermedades crónicas, como las enfermedades del corazón, cáncer, diabetes tipo 2 y las enfermedades neurodegenerativas. Sin embargo, las cerezas se han estudiado por causa de algunos beneficios muy singulares, desde el alivio del dolor hasta la mejoría del sueño. Mientras los investigadores tienen que aprender mucho más acerca de los posibles beneficios para la salud de las cerezas, lo siguiente son algunas de las áreas más prometedoras de la investigación sobre estas frutas deliciosas.



**Recuperación después del ejercicio y el alivio de dolor.** Una de las áreas más intrigantes de la ciencia de las cerezas trata sobre la recuperación después del ejercicio. De hecho, las cerezas son una de las pocas plantas que le dan mérito a la investigación en esta área. Una serie de estudios - algunos realizados en corredores de larga distancia - han encontrado que las cerezas son una especie de “agente antiinflamatorio natural” y que la suplementación con cerezas puede ayudar a mejorar la recuperación muscular, a reducir la inflamación inducida por el ejercicio y el estrés oxidativo, y aliviar el dolor relacionado al ejercicio. (*Scand J Med Sci Sports*, 2013 and *Med Sport Sci*, 2012)



**La salud del cerebro.** Las propiedades antiinflamatorias de las cerezas no se escapan de la atención de los investigadores de la enfermedad de Alzheimer, los cuales han encontrado que las cerezas tienen beneficios potenciales (en combinación con los ácidos grasos omega-3 y -6) para reducir los defectos cognitivos en ratas inducidas a tener la enfermedad de Alzheimer. (*J Med Food*, 2013)



**Beneficios para la artritis.** Ya que las cerezas demuestran ser potentes antiinflamatorios, es natural pensar que también prometen ser un tratamiento efectivo para la artritis - una condición inflamatoria por naturaleza. Los estudios han vinculado las cerezas con una mejor condición antioxidante y antiinflamatoria en animales con artritis. (*Scand J Rheumatol*, 2006)



## CIENCIA DE LAS CEREZAS EN LA SALUD.



**Ayuda a mejorar la calidad del sueño.** De acuerdo a los estudios, esos suministros naturales de melatonina de la cereza se traducen en más melatonina en el cuerpo y una mejor calidad del sueño en las personas. (*Eur J Nutr*, 2012)



**Control de la glucosa en la sangre.** Según los científicos, el perfil nutricional de las cerezas – rico en fibra y con actividad antioxidante - hace que sean un alimento saludable para el control de la glucosa. (*Recent Pat Endocr Metab Immune Drug Discov*, 2012)



**Lucha contra la gota.** Las cerezas también pueden proteger contra la gota, disminuyendo el urato y los niveles de inflamación a menudo vistos en esta enfermedad. (*J Nutr*, 2003). Un estudio de 633 personas con gota, encontró que el consumo de cerezas durante un periodo de dos días, estaba relacionado con una reducción del riesgo de padecer ataques de gota en un 35%. (*Arthritis Rheum*, 2012)



### ¡Fiesta de cerezas!



Adelante, a comer cerezas por su sabor y para obtener sus beneficios. Prueba diferentes variedades de cerezas, desde la Rainer, a la Lapin y hasta la Bing, para descubrir sus sabores, colores y fitoquímicos. Las siguientes son algunas de nuestras formas favoritas de disfrutarlas.

- **Au Naturel.** Indiscutiblemente, la mejor manera de disfrutar las cerezas es "tal como son," solo lávalas y cómelas simplemente solas por puñados. Nada se compara con su agri-dulce y jugoso sabor. Llévalas en tu lonchera o en tu bolso para un refrigerio saludable.
- **Dip de cereza.** Para un aperitivo y postre saludable, acompaña las cerezas con un dip; como queso crema o un yogur griego.
- **Deshuesa y hornea.** Consigue un deshuesador de cerezas y convierte esas cerezas en postres de frutas y productos horneados, incluyendo pastel de cereza y avena, magdalenas de cereza, barritas horneadas de cerezas y tartas de cerezas.
- **Intenta incluírselas a platillos salados.** El sabor agridulce de la cereza puede ir perfecto en platillos salados. Agrega cerezas a platillos con carne o a salsas, en rellenos y a platillos acompañantes de granos integrales.
- **Cherry Fresh.** Incorpora cerezas en platillos frescos como parfaits de yogurt, ensaladas verdes y salsa fresca.

Sharon Palmer, RD



Chelan Fresh

